

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 25

Голгожинская С.С.

сентябрь 2026г

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

сентябрь 2026г

10-ти дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 от 2022г 311 / 2004г 54-3гн/2022г 18/2016г
Каша жидкая молочная манная	220	5,11	22,59	22,17	312,43	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак	500	13,96	27,74	45,45	487,43	

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
		Вес блюда (г.)	Белки				
День 2							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Папшина 2004 г
							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							Табл № 24 / 1994г
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,68	4,36		423/1994г
Тефтели (птица)	90	11,95	5,72	14,94	159,04		516/2004г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		54-2 гн/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
Итого за завтрак	500	19,27	15,01	67,12	480,65		

СРЕДА

	Пищевые вещества (г.)					
	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 3						Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК						Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,84	6,05	4,08	74,13	81/2016 г
Плов (птица)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак	500	28,04	24,10	48,88	524,58	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры				
День 4							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
ЗАВТРАК							Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г
Яйцо куриное вареное 1 шт.	50	6,00	5,00	0,38	70,75	54-6 г/2022г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П.1994г.
Каша жидкая молочная рисовая	220	4,63	18,95	31,24	314,03	54-25,1к/2022г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Итого за завтрак	500	13,48	24,10	54,52	489,03		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор ,2022г.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,13	0,06	2,33	14,38	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептур оплод и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53		
Картофель отварной дольками	150	4,91	7,97	30,36	212,81		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
Итого за завтрак	500	22,67	17,14	58,37	478,42		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.П. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Яйцо куриное вареное 1 шт.		50	6,00	5,00	0,38	70,75	
Каша жидкая молочная пшенная		220	6,12	21,57	21,47	304,49	
Чай с сахаром и лимоном		200	0,30	0,00	6,70	27,90	
Хлеб пшеничный из муки йодказеином		30	2,55	0,15	16,20	76,35	
Итого за завтрак		500	14,97	26,72	44,75	479,49	18/2016г

ВТОРНИК

		Пищевые вещества (г.)					
День 7							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Огурец соленый в нарезке		40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл № 24 / 1994г
Котлета (птица) в соусе		90	13,18	12,38	11,72	211,09	416/1994г
Макаронные изделия отварные		150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за завтрак		500	20,50	21,67	63,90	532,70	

СРЕДА

									Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 8									Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)				Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г.
ЗАВТРАК									Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20				54-28 з/2022г
Жаркое (птица) по домашнему	210	24,17	24,36	22,95	407,72				394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80				54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35				18/2016г
Итого за завтрак	500	27,82	24,61	50,85	536,07				

ЧЕТВЕРГ

		Пищевые вещества (г.)					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 9							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК							
Икра из кабачков (консервы стерелизованные)	40	2,02	4,63	4,48	67,72	Табл №24/1994г	
Котлета рыбная в томатном соусе	90	11,70	7,95	13,68	173,07	397/2004г	
Рис отварной	150	3,36	8,40	33,32	222,32	508/2004г	
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23 гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
Итого за завтрак	500	18,98	21,08	68,78	540,81		

ПЯТНИЦА

	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г.)		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
День 10								
Завтрак								
Яйцо куриное вареное 1 шт	50	6	5	0,38	70,75			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022г.
Каша "Янтарная" с яблоком	220	5,25	15,75	40,74	325,71			
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35			
Итого за завтрак	500	18,40	24,50	69,92	573,21			
								Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л. 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г